**Разработка курса «Самосовершенствование личности» в рамках работы экспериментальной площадки « Развитие копинг – стратегии поведения школьников как основы самовоспитания личности»»**

Уважаемые коллеги, во время зимнего марафона мы с вами познакомились с научным обоснованием теоретических подходов к созданию условий развития копинг – поведения субъектов образовательного процесса и подробно остановились на современной концепции самовоспитания школьников. Сегодняшнее занятие является практическим и поможет каждому разобраться в структуре курса, рассчитанного для учащихся 1-11 классов, который дает ребенку базовую психолого-педагогическую подготовку, методологическую основу для сознательного управления своим развитием, помогает ему найти, осознать и принять цели, программу, усвоить практические приемы и методы своего духовного и физического роста и совершенствования. Этим курсом реализуется положение о ведущей роли теории в развитии личности; он является теоретической базой для всех учебных предметов.

Общая структура курса

1. I-IV классы - Начала этики (саморегуляция поведения);
2. V кл. - Познай себя (психология личности);
3. VI кл. - Сделай себя сам (самовоспитание);
4. VII кл - Учись учиться (самообразование);
5. VIII кл. - Культура общения (самоутверждение);
6. IX кл. - Самоопределение;
7. X - XI кл. – Саморегуляция.

Занятия можно проводить как классные часы или внеурочную деятельность, как самостоятельно, так и с привлечением родителей, психологов, представителей различных направлений работы с детьми.

Сегодня нам предстоит поработать в группах по параллелям, пожалуйста займите свои места, получите задания и приступаем к работе.

**«Мозговой штурм»**

Задание: «Создать тематическое планирование курса для своей параллели, учитывая возрастные особенности, возникающие проблемы и наличие или отсутствие продуктивного копинга в детском коллективе. Придумать общую тему на год, которая поможет раскрыть смысл вашего направления деятельности. Сформулировать тему занятия по каждому разделу программы.

Основные разделы:

1.Самопознание ( например: «Кто я, какой Я», Мои возможности и способности, Мои достоинства и недостатки, Мои желания и цели, Мои эмоции и т.д.)

2. Взаимопонимание и общение (например: Мои взаимоотношения – родители, друзья, приятели, взрослые; Приемы аттракции, Уверенное взаимодействие, Решение конфликтов, Взаимовыручка и моральная поддержка и т. д. )

3. Интеллект и социабельность (например: Наблюдательность, Самонаблюдение, Способность к сосредоточению, Интеллектуальный тренажер, Психогимнастика, Инициативность и предприимчивость и т. д.)

4. Самоменеджмент (например: Эмоционально – волевая регуляция, Самообладание, Самоуправление, Артпедагогика, Аутогенная тренировка, Самопрограмирование и т. д. )

5. Продуктивный копинг (например: Защитные механизмы, Механизмы совладания, Психотехника риска и правила безопасности, Антистрессовые методы, Моральная нормативность, Сила личности – сила успеха и т.д. )

Через 10 минут каждая группа защищает свою разработку и отвечает на вопросы коллег по уточнению и углублению разделов.

Защита каждого курса.

Развитие способности влияния и управления своими реакциями сложных ситуациях взаимодействия, овладение навыками саморегуляции и стрессоустойчивости. Развитие эмоциональной компетентности через предоставление инструментов повышения самосознания и управления эмоциями. Конечно же, теперь мы можем разработать курс не только для учащихся, но и для педагогов, а также родителей, то есть для всех участников общеобразовательного процесса. Это могут быть как онлайн так и офлайн курсы.

**1 класс:**

**Начала этики (саморегуляция поведения)**

Придумайте общую тему на год, которая поможет раскрыть смысл вашего направления деятельности, например «Внимание: внимание!»

Основные разделы:

1.Самопознание ( например: «Кто я, какой Я», Мои возможности и способности, Мои достоинства и недостатки, Мои желания и цели, Мои эмоции и т.д.)

2. Взаимопонимание и общение (например: Мои взаимоотношения – родители, друзья, приятели, взрослые; Приемы аттракции, Уверенное взаимодействие, Решение конфликтов, Взаимовыручка и моральная поддержка и т. д. )

3. Интеллект и социабельность (например: Наблюдательность, Самонаблюдение, Способность к сосредоточению, Интеллектуальный тренажер, Психогимнастика, Инициативность и предприимчивость и т. д.)

4. Самоменеджмент (например: Эмоционально – волевая регуляция, Самообладание, Самоуправление, Артпедагогика, Аутогенная тренировка, Самопрограмирование и т. д. )

5. Продуктивный копинг (например: Защитные механизмы, Механизмы совладания, Психотехника риска и правила безопасности, Антистрессовые методы, Моральная нормативность, Сила личности – сила успеха и т.д. )

**2 класс:**

**Начала этики (саморегуляция поведения)**

Придумайте общую тему на год, которая поможет раскрыть смысл вашего направления деятельности, например « Homo sapiens – человек разумный»

Основные разделы:

1.Самопознание ( например: «Кто я, какой Я», Мои возможности и способности, Мои достоинства и недостатки, Мои желания и цели, Мои эмоции и т.д.)

2. Взаимопонимание и общение (например: Мои взаимоотношения – родители, друзья, приятели, взрослые; Приемы аттракции, Уверенное взаимодействие, Решение конфликтов, Взаимовыручка и моральная поддержка и т. д. )

3. Интеллект и социабельность (например: Наблюдательность, Самонаблюдение, Способность к сосредоточению, Интеллектуальный тренажер, Психогимнастика, Инициативность и предприимчивость и т. д.)

4. Самоменеджмент (например: Эмоционально – волевая регуляция, Самообладание, Самоуправление, Артпедагогика, Аутогенная тренировка, Самопрограмирование и т. д. )

5. Продуктивный копинг (например: Защитные механизмы, Механизмы совладания, Психотехника риска и правила безопасности, Антистрессовые методы, Моральная нормативность, Сила личности – сила успеха и т.д. )

**3 класс:**

**Начала этики (саморегуляция поведения)**

Придумайте общую тему на год, которая поможет раскрыть смысл вашего направления деятельности, например «Ты мне – я тебе…»

Основные разделы:

1.Самопознание ( например: «Кто я, какой Я», Мои возможности и способности, Мои достоинства и недостатки, Мои желания и цели, Мои эмоции и т.д.)

2. Взаимопонимание и общение (например: Мои взаимоотношения – родители, друзья, приятели, взрослые; Приемы аттракции, Уверенное взаимодействие, Решение конфликтов, Взаимовыручка и моральная поддержка и т. д. )

3. Интеллект и социабельность (например: Наблюдательность, Самонаблюдение, Способность к сосредоточению, Интеллектуальный тренажер, Психогимнастика, Инициативность и предприимчивость и т. д.)

4. Самоменеджмент (например: Эмоционально – волевая регуляция, Самообладание, Самоуправление, Артпедагогика, Аутогенная тренировка, Самопрограмирование и т. д. )

5. Продуктивный копинг (например: Защитные механизмы, Механизмы совладания, Психотехника риска и правила безопасности, Антистрессовые методы, Моральная нормативность, Сила личности – сила успеха и т.д. )

**4 класс:**

**Начала этики (саморегуляция поведения)**

Придумайте общую тему на год, которая поможет раскрыть смысл вашего направления деятельности, например «Радуга эмоций и чувств»

Основные разделы:

1.Самопознание ( например: «Кто я, какой Я», Мои возможности и способности, Мои достоинства и недостатки, Мои желания и цели, Мои эмоции и т.д.)

2. Взаимопонимание и общение (например: Мои взаимоотношения – родители, друзья, приятели, взрослые; Приемы аттракции, Уверенное взаимодействие, Решение конфликтов, Взаимовыручка и моральная поддержка и т. д. )

3. Интеллект и социабельность (например: Наблюдательность, Самонаблюдение, Способность к сосредоточению, Интеллектуальный тренажер, Психогимнастика, Инициативность и предприимчивость и т. д.)

4. Самоменеджмент (например: Эмоционально – волевая регуляция, Самообладание, Самоуправление, Артпедагогика, Аутогенная тренировка, Самопрограмирование и т. д. )

5. Продуктивный копинг (например: Защитные механизмы, Механизмы совладания, Психотехника риска и правила безопасности, Антистрессовые методы, Моральная нормативность, Сила личности – сила успеха и т.д. )

**5 класс**

**Познай себя (психология личности)**

Придумайте общую тему на год, которая поможет раскрыть смысл вашего направления деятельности, например «Все цвета, кроме черного…»

Основные разделы:

1.Самопознание ( например: «Кто я, какой Я», Мои возможности и способности, Мои достоинства и недостатки, Мои желания и цели, Мои эмоции и т.д.)

2. Взаимопонимание и общение (например: Мои взаимоотношения – родители, друзья, приятели, взрослые; Приемы аттракции, Уверенное взаимодействие, Решение конфликтов, Взаимовыручка и моральная поддержка и т. д. )

3. Интеллект и социабельность (например: Наблюдательность, Самонаблюдение, Способность к сосредоточению, Интеллектуальный тренажер, Психогимнастика, Инициативность и предприимчивость и т. д.)

4. Самоменеджмент (например: Эмоционально – волевая регуляция, Самообладание, Самоуправление, Артпедагогика, Аутогенная тренировка, Самопрограмирование и т. д. )

5. Продуктивный копинг (например: Защитные механизмы, Механизмы совладания, Психотехника риска и правила безопасности, Антистрессовые методы, Моральная нормативность, Сила личности – сила успеха и т.д. )

**6 класс**

**Сделай себя сам (самовоспитание)**

Придумайте общую тему на год, которая поможет раскрыть смысл вашего направления деятельности, например «Я есть, я хочу быть, я буду», «Лента времени»

Основные разделы:

1.Самопознание ( например: «Кто я, какой Я», Мои возможности и способности, Мои достоинства и недостатки, Мои желания и цели, Мои эмоции и т.д.)

2. Взаимопонимание и общение (например: Мои взаимоотношения – родители, друзья, приятели, взрослые; Приемы аттракции, Уверенное взаимодействие, Решение конфликтов, Взаимовыручка и моральная поддержка и т. д. )

3. Интеллект и социабельность (например: Наблюдательность, Самонаблюдение, Способность к сосредоточению, Интеллектуальный тренажер, Психогимнастика, Инициативность и предприимчивость и т. д.)

4. Самоменеджмент (например: Эмоционально – волевая регуляция, Самообладание, Самоуправление, Артпедагогика, Аутогенная тренировка, Самопрограмирование и т. д. )

5. Продуктивный копинг (например: Защитные механизмы, Механизмы совладания, Психотехника риска и правила безопасности, Антистрессовые методы, Моральная нормативность, Сила личности – сила успеха и т.д. )

**7 класс**

**Учись учиться (самообразование)**

Придумайте общую тему на год, которая поможет раскрыть смысл вашего направления деятельности, например «Мы учимся не для школы, а для жизни»

Основные разделы:

1.Самопознание ( например: «Кто я, какой Я», Мои возможности и способности, Мои достоинства и недостатки, Мои желания и цели, Мои эмоции и т.д.)

2. Взаимопонимание и общение (например: Мои взаимоотношения – родители, друзья, приятели, взрослые; Приемы аттракции, Уверенное взаимодействие, Решение конфликтов, Взаимовыручка и моральная поддержка и т. д. )

3. Интеллект и социабельность (например: Наблюдательность, Самонаблюдение, Способность к сосредоточению, Интеллектуальный тренажер, Психогимнастика, Инициативность и предприимчивость и т. д.)

4. Самоменеджмент (например: Эмоционально – волевая регуляция, Самообладание, Самоуправление, Артпедагогика, Аутогенная тренировка, Самопрограмирование и т. д. )

5. Продуктивный копинг (например: Защитные механизмы, Механизмы совладания, Психотехника риска и правила безопасности, Антистрессовые методы, Моральная нормативность, Сила личности – сила успеха и т.д. )

**8 класс**

**Культура общения (самоутверждение)**

Придумайте общую тему на год, которая поможет раскрыть смысл вашего направления деятельности, например «Иллюзия понимания»

Основные разделы:

1.Самопознание ( например: «Кто я, какой Я», Мои возможности и способности, Мои достоинства и недостатки, Мои желания и цели, Мои эмоции и т.д.)

2. Взаимопонимание и общение (например: Мои взаимоотношения – родители, друзья, приятели, взрослые; Приемы аттракции, Уверенное взаимодействие, Решение конфликтов, Взаимовыручка и моральная поддержка и т. д. )

3. Интеллект и социабельность (например: Наблюдательность, Самонаблюдение, Способность к сосредоточению, Интеллектуальный тренажер, Психогимнастика, Инициативность и предприимчивость и т. д.)

4. Самоменеджмент (например: Эмоционально – волевая регуляция, Самообладание, Самоуправление, Артпедагогика, Аутогенная тренировка, Самопрограмирование и т. д. )

5. Продуктивный копинг (например: Защитные механизмы, Механизмы совладания, Психотехника риска и правила безопасности, Антистрессовые методы, Моральная нормативность, Сила личности – сила успеха и т.д. )

**9 класс**

**Самоопределение**

Придумайте общую тему на год, которая поможет раскрыть смысл вашего направления деятельности, например «Каждый выбирает для себя…»

Основные разделы:

1.Самопознание ( например: «Кто я, какой Я», Мои возможности и способности, Мои достоинства и недостатки, Мои желания и цели, Мои эмоции и т.д.)

2. Взаимопонимание и общение (например: Мои взаимоотношения – родители, друзья, приятели, взрослые; Приемы аттракции, Уверенное взаимодействие, Решение конфликтов, Взаимовыручка и моральная поддержка и т. д. )

3. Интеллект и социабельность (например: Наблюдательность, Самонаблюдение, Способность к сосредоточению, Интеллектуальный тренажер, Психогимнастика, Инициативность и предприимчивость и т. д.)

4. Самоменеджмент (например: Эмоционально – волевая регуляция, Самообладание, Самоуправление, Артпедагогика, Аутогенная тренировка, Самопрограмирование и т. д. )

5. Продуктивный копинг (например: Защитные механизмы, Механизмы совладания, Психотехника риска и правила безопасности, Антистрессовые методы, Моральная нормативность, Сила личности – сила успеха и т.д. )

**10 -11 класс**

**Саморегуляция**

Придумайте общую тему на год, которая поможет раскрыть смысл вашего направления деятельности, например «Я верю, что я…»

Основные разделы:

1.Самопознание ( например: «Кто я, какой Я», Мои возможности и способности, Мои достоинства и недостатки, Мои желания и цели, Мои эмоции и т.д.)

2. Взаимопонимание и общение (например: Мои взаимоотношения – родители, друзья, приятели, взрослые; Приемы аттракции, Уверенное взаимодействие, Решение конфликтов, Взаимовыручка и моральная поддержка и т. д. )

3. Интеллект и социабельность (например: Наблюдательность, Самонаблюдение, Способность к сосредоточению, Интеллектуальный тренажер, Психогимнастика, Инициативность и предприимчивость и т. д.)

4. Самоменеджмент (например: Эмоционально – волевая регуляция, Самообладание, Самоуправление, Артпедагогика, Аутогенная тренировка, Самопрограмирование и т. д. )

5. Продуктивный копинг (например: Защитные механизмы, Механизмы совладания, Психотехника риска и правила безопасности, Антистрессовые методы, Моральная нормативность, Сила личности – сила успеха и т.д. )

***Курс***

***«Самосовершенствование личности»***

Класс Тема курса:

1.Самопознание

2. Взаимопонимание и общение

3. Интеллект и социабельность

4. Самоменеджмент

5. Продуктивный копинг

5. Продуктивный копинг

5. Продуктивный копинг

5. Продуктивный копинг

5. Продуктивный копинг

1.Самопознание

1.Самопознание

5. Продуктивный копинг

5. Продуктивный копинг

5. Продуктивный копинг

5. Продуктивный копинг

5. Продуктивный копинг

5. Продуктивный копинг